

Alte Jungmacher

DER Wunsch, sich auch in reiferen Jahren ein jugendliches Aussehen zu bewahren, ist vermutlich so alt wie die Menschheit selbst. Und auch manche Methoden gegen Falten und ein schlaffes Bindegewebe haben ein paar Jahrtausende auf dem Buckel. *Gua Sha*, Gesichtsakupunktur oder *Tuina* etwa. Warum die traditionellen Schönheitsbehandlungen aus dem Fernen Osten heute so modern sind wie nie, erfahren Sie hier.



祿

IM EINKLANG. Ästhetische Chinesische Medizin hilft, blockierte Energiebahnen zu lösen.

Botoxinjektionen, Laser-peelings oder Mini-Liftings sind en vogue, aber nicht jederfrass Sache. Immer öfter lautet der Wunsch, den Kundinnen in Schönheitspraxen äußern: Schön sein und bleiben – aber bitte ohne Skalpell, Chemie oder gar Nervengift! Sanfte, natürliche Methoden sind gefragt.

Und genau das verhilft der schönen Schwester der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), der sogenannten Ästhetischen Chinesischen Medizin, zu immer größerer Popularität. Sie setzt auf Drücken, Klopfen, Rollen und Piksen – und damit auf uralte, über Jahrtausende erprobte Methoden, von denen man wirklich mit Gewissheit sagen kann, dass sie nicht nur effektiv sind, sondern auch auf lange Sicht gesundheitlich unbedenklich.

SELBSTHEILUNG. Der größte Unterschied zu chirurgischen Eingriffen und dermatologischen Behandlungen? „Wenn ich mir Botox spritzen lasse, injiziert mir der Arzt ein Mittel, das sich im Körper abbaut“, erklärt

Dr. Günther Malek, der sich in seiner Praxis auf neue Hautbehandlungen spezialisiert hat. „Die Methoden der Ästhetischen Chinesischen Medizin bauen hingegen auf – und zwar die Selbstheilungskräfte des menschlichen Körpers.“

ALT TRIFFT NEU. Schönheit mithilfe der Chinesischen Medizin zu erlangen, hat ihren Ursprung im alten China. Schon vor über 3.000 Jahren versuchte man so den Zeichen der Zeit Herr zu werden – und tut es bis heute: „Ästhetische Chinesische Medizin kann eine höchst effiziente Methode sein, um Schönheitsmakel ohne chirurgischen Eingriff zu beheben“, ist Günther Malek überzeugt. Er kombiniert TCM mit hochwertigen biologischen Pflanzenstoffen und setzt bei den Behandlungen auf ein Miteinander von Damals und Heute. „Wir verbinden das jahrtausendealte Verfahren der ästhetischen Akupunktur und spezielle Naturheilverfahren mit modernen Techniken wie Lasertherapie und Elektrolipolyse.“

Die WIENERIN hat drei Anwendungen getestet. Hier unser Erfahrungsbericht.

1.

TUINA – straffere Haut durch Streichen & Kneifen

Tuina An Mo ist eine spezielle Körpertherapie aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie umfasst ca. 300 verschiedene Grifftechniken und basiert auf dem Meridian- und Akupunktursystem. „Tui“ bedeutet „streichen“ oder „schieben“ und „-na“ steht für „greifen“ oder „kneifen“. Das „An“ heißt „Druck mit Finger, Daumen oder ganzer Hand“ und das „Mo“ umschreibt ein „leichtes Reiben“.

Bei dieser Behandlung werden die oberen Hautschichten zunächst sanft, dann kräftiger gegen das Unterhautfettgewebe geschoben. Stauungen im Lymphsystem werden dadurch beseitigt, die Haut wird besser durchblutet und straffer.

BEHANDLUNGSDAUER UND KOSTEN:

Empfohlen wird eine Behandlung pro Woche über mindestens acht Wochen. Eine Massage dauert 55 Minuten und kostet € 70,-.

UNSERE ERFAHRUNG: Diese einzigartige Ganzkörperbehandlung ist äußerst angenehm und entspannend. Nach der Massage ist die Haut zwar leicht gerötet, wirkt aber bereits am darauffolgenden Tag deutlich fester und ebenmäßiger.

VORSICHT: Patientinnen mit akuten Hautkrankheiten und Gerinnungsstörungen sollten dies dem behandelnden Arzt vorher mitteilen. Vorsicht ist auch bei Kopfschmerzen und Rückenproblemen geboten. Ein klärendes Vorabgespräch mit dem Arzt ist auch hier notwendig.

2.

**GUA SHA –
für einen rosigen Teint**

Die *Gua Sha*-Behandlung im Gesicht ist eine „nadellose“ Alternative zur Gesichtspunktur. Es handelt sich dabei um eine sanfte Technik, mit der Falten und schlaffes Bindegewebe durch Reibung und Massage behandelt werden. Dazu wird mit einem speziellen runderkantigen Instrument aus Horn so lange mit etwas Druck über die Haut gestrichen, bis diese mit einer Rötung sichtbar darauf reagiert. Dr. Malek erklärt: „Man arbeitet hier im Bereich der Unterhaut und regt durch die Massage die Kollagenproduktion an. Nach der Massage kommt der Jade-Roller zum Einsatz. Der Halbedelstein hat eine kühlende Wirkung, sorgt für einen verbesserten Lymphfluss und Durchblutung und verhilft so zu einem rosig-frischen Teint.“

Beim *Gua Sha* gibt es außerdem noch die Möglichkeit, zusätzlich Hyaluronsäure einzusetzen. Dazu wird die Haut mit warmen Kompressen erwärmt und anschließend wird hochkonzentrierte Hyaluronsäure aufgetragen und in die Haut einmassiert. „Das verschafft ein noch volleres Hautbild“, weiß Dr. Malek.

**BEHANDLUNGSDAUER
UND KOSTEN:**

In der Regel sind 8 bis 10 Sitzungen sinnvoll, um ein nachhaltiges Ergebnis zu erzielen. Eine Sitzung pro Woche einplanen. Kostenpunkt pro Sitzung (abhängig davon, ob mit oder ohne Hyaluron gearbeitet wird): € 90,- bis € 110,-.

UNSERE ERFAHRUNG:

Die *Gua Sha*-Behandlung fühlt sich nicht nur angenehm an, sondern ist so entspannend, dass man dabei schon mal einschlafen kann. Ein Blick in den Spiegel zeigt: Der Teint wirkt deutlich frischer, die Haut ein wenig praller und die Augen strahlen.

INNEN WIE AUSSEN.
Mithilfe der Therapien wird das emotionale Wohlbefinden gesteigert.



„Was du siehst, ist das Äußere, doch alle Kraft kommt aus der Harmonie deines Inneren.“

SHAOLIN-ÜBERLIEFERUNG

3.

GESICHTSAKUPUNKTUR – mildert Falten

Vor Beginn der Behandlung wird der Hauttyp der Patientin aus TCM-Sicht festgelegt. Die Akupunkturnadeln haben einen Durchmesser von 0,16 Millimetern und „in Kombination mit einer betäubenden Salbe spürt man fast gar nichts“, verspricht Dr. Malek. Während der Behandlung werden Gesichtspunkte, aber auch Punkte am Körper genadelt. Anschließend kann die Patientin bei entspannender Musik ruhen. Die gesetzten Nadeln stimulieren und regulieren nachhaltig das Bindegewebe, den Aufbau von haut eigenem Kollagen und die körpereigene Hormonproduktion. Mithilfe der Ästhetischen Akupunktur soll die Haut gestrafft und die Tiefe der Falten gemindert werden. Nach 25 Minuten werden die Nadeln entfernt.

BEHANDLUNGSDAUER UND KOSTEN:

Erste Effekte zeigen sich schon nach wenigen Sitzungen. Für eine dauerhafte Besserung sind 10 Sitzungen notwendig. Kosten: ab € 110,- pro Sitzung.

UNSERE ERFAHRUNG:

Es pikst, ist aber auszuhalten. Manchmal kann es zu Reaktionen wie Übelkeit oder kleinen Hämatomen kommen, die aber rasch abklingen. Ein Blick in den Spiegel zeigt: leicht gerötete Punkte, aber ein strahlendes Gesicht.

**Hier wird Ästhetische Chinesische Medizin angeboten:**

1. Wien: Dr. Günther Malek, *Zentrum für Integrative Medizin*, Schwindgasse 4/3, 1040 Wien, T: 01/907 60 30, www.integrative-medizin.at
2. Wien: Dr. Eva-Maria Zito, Bockkellerstraße 6/1/3, 1190 Wien, T: 0676/977 66 00, www.aesthetische-akupunktur.at
3. Graz: Dr. Martina Stelzl, *Privatklinik der Kreuzschwestern*, Kreuzgasse 35, 8010 Graz, T: 0664/391 50 59, www.akupunktur-schmerz.at
4. Innsbruck: *Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin*, Andechsstraße 65, 6020 Innsbruck, www.chinamed-group.at

Ganz schön alt.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) verfügt über eine 2.300 Jahre alte Gesichtsdiagnostik. Der berühmteste Mediziner, der TCM auch für Schönheitsanwendungen einsetzte, war Sun Simiao, dessen Schriften auf das 7. Jahrhundert datiert sind. Anfang der 1980er-Jahre wurde die Gesichtsakupunktur zu kosmetischen Zwecken in Europa neu entdeckt und weiterentwickelt, vor allem in Frankreich und England. Um die Jahrtausendwende wurde die Gesichtsakupunktur auch in den USA zunehmend bekannter und erlebte einen Hype, als sich bekannte Schauspielerinnen und Schauspieler in den Medien offen dazu bekannten, diese Methode mit Erfolg zu verwenden.